



2019
12
December

Lesson Schedule



TEL:027-257-3940

Mail:info@sharanam-yoga.jp



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
10:00~ 11:10 楠原宏子 《特別レッスン》 【第一部】 10:30~ 12:00 太陽礼拝 ¥3,500 【第二部】 13:30~ 15:30 アシュタンガヨガ ¥4,500	10:00~ 11:10 ベーシック saori 11:30~ 12:40 骨盤調整ヨガ saori 18:00~ 19:10 アロマリラックス yukiko 19:30~ 20:40 パワーヨガ satoru	10:00~ 11:10 骨盤底筋 miki 11:30~ 12:40 アロマリラックス miki 13:15~ 14:45 シャラナムヨガ miki 18:00~ 19:10 ベーシック marie 19:30~ 20:40 デトックスヨガ marie	定休日	10:00~ 11:10 経絡ヨガ masami 11:30~ 12:40 ヴィンヤサフロー masami 15:00~ 16:10 筋膜リリース miho 18:00~ 19:10 肩甲骨ヨガ® saori 19:30~ 20:40 アナトミック骨盤® saori	10:00~ 11:10 フローヨガ yoko 11:30~ 12:40 ベーシック yoko 13:15~ 14:45 シャラナムヨガ yoko 18:00~ 19:10 Healing yoga eriko 19:30~ 20:40 呼吸とヨガ eriko	10:00~ 11:10 アロマリラックス satoru 11:30~ 12:40 アライメントヨガ satoru 13:15~ 14:25 ピラティス saori 14:45~ 15:55 ベーシック yoko 16:15~ 17:25 フローヨガ yoko
8	9	10	11	12	13	14
10:00~ 11:10 ベーシック yukiko 11:30~ 12:40 アロマリラックス yukiko 13:30~ 15:00 肩甲骨と背骨 saori 16:15~ 17:25 筋膜リリース miho	10:00~ 11:10 ピラティス saori 11:30~ 12:40 バクティーフロー saori 15:00~ 16:10 デトックスヨガ miho 18:00~ 19:10 ベーシック yoko 19:30~ 20:40 アロマリラックス yoko	10:00~ 11:10 ラジヨガ miki 11:30~ 12:40 ベーシック miki 13:15~ 14:45 シャラナムヨガ miki 18:00~ 19:10 経絡ヨガ masami 19:30~ 20:40 Hot Beauty masami	定休日	10:00~ 11:10 Hot Beauty masami 11:30~ 12:40 陰ヨガ masami 15:00~ 16:10 バクティーフロー saori 18:00~ 19:10 リンパマッサージ marie 19:30~ 20:40 ベーシック marie	10:00~ 11:10 アロマリラックス yoko 11:30~ 12:40 アライメントヨガ yoko 13:15~ 14:45 シャラナムヨガ yoko 18:00~ 19:10 ベーシック eriko 19:30~ 20:40 Healing yoga eriko	10:00~ 11:10 パワーヨガ satoru 11:30~ 12:40 ベーシック satoru 14:45~ 15:55 アロマリラックス miho 16:15~ 17:25 Hot Beauty miho
15	16	17	18	19	20	21
10:00~ 11:10 ベーシック asako 11:30~ 12:40 アロマリラックス asako 13:15~ 14:25 フローヨガ yoko 14:45~ 15:55 アライメントヨガ yoko 16:15~ 17:25 デトックスヨガ miho	10:00~ 11:10 アナトミック骨盤® saori 11:30~ 12:40 ラジヨガ saori 18:00~ 19:10 アロマリラックス yukiko 19:30~ 20:40 ベーシック satoru	10:00~ 11:10 ベーシック miki 11:30~ 12:40 骨盤底筋 miki 13:15~ 14:45 シャラナムヨガ miki 18:00~ 19:10 リンパマッサージ marie 19:30~ 20:40 アロマリラックス marie	定休日	10:00~ 11:10 ヴィンヤサフロー masami 11:30~ 12:40 経絡ヨガ masami 15:00~ 16:10 デトックスヨガ miho 18:00~ 19:10 ベーシック saori 19:30~ 20:40 アナトミック骨盤® saori	10:00~ 11:10 フローヨガ yoko 11:30~ 12:40 アロマリラックス yoko 13:15~ 14:45 シャラナムヨガ yoko 18:00~ 19:10 呼吸とヨガ eriko 19:30~ 20:40 ベーシック eriko	10:00~ 11:10 ベーシック satoru 11:30~ 12:40 アライメントヨガ satoru 13:15~ 14:25 アナトミック骨盤® saori 14:45~ 15:55 Hot Beauty miho 16:15~ 17:25 アロマリラックス miho
22	23	24	25	26	27	28
10:00~ 11:10 アロマリラックス yukiko 11:30~ 12:40 ベーシック yukiko 13:30~ 15:00 アスリートヨガ hayato 90分 ¥2000 16:15~ 17:25 肩甲骨ヨガ® saori	10:00~ 11:10 ベーシック saori 11:30~ 12:40 肩甲骨ヨガ® saori 15:00~ 16:10 筋膜リリース miho 18:00~ 19:10 骨盤調整ヨガ saori 19:30~ 20:40 アロマリラックス satoru	10:00~ 11:10 フローヨガ miki 11:30~ 12:40 アロマリラックス miki 13:15~ 14:45 シャラナムヨガ miki 18:00~ 19:10 ベーシック masami 19:30~ 20:40 ヴィンヤサフロー masami	定休日	10:00~ 11:10 アロマリラックス masami 11:30~ 12:40 Hot Beauty masami 15:00~ 16:10 ピラティス saori 18:00~ 19:10 デトックスヨガ marie 19:30~ 20:40 ベーシック marie	10:00~ 11:10 アライメントヨガ yoko 11:30~ 12:40 ベーシック yoko 13:15~ 14:45 シャラナムヨガ yoko 18:00~ 19:10 Healing yoga eriko 19:30~ 20:40 呼吸とヨガ eriko	《年末イベント》 太陽礼拝108回 masami & satoru 定員12名
定休日	定休日	定休日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>SHARANAM INFO</p> <p>予約QRコード</p> <p> ** 今月のアロマ ** ・ユーカーリ ・ラベンダー ・ティーツリー </p> <p> * シャラナムヨガは未就園児までのお子様連れの方や妊婦の方が入れるレッスンです * レッスン内容・担当インストラクターは予告なく変更になる場合がございますのでご了承下さい * 12月29日~1月3日まで休業とさせていただきます 1月4日(土)から通常通り営業いたします </p> </div>			